



Danielle Lévesque
diététiste-nutritionniste,
membre du comité de rédaction
de la revue *Plein Soleil*

L'eau : indispensable au corps humain... et à la vie !

Après l'oxygène, l'eau représente l'élément le plus important pour le corps humain. Nous sous-estimons souvent son importance. Si on considère, par exemple, qu'une personne peut survivre presque un mois sans aliments solides, le temps de survie sans eau n'est que de quelques jours seulement pour le même individu. Rappelons que des signes de déshydratation peuvent apparaître en quelques heures seulement : soif, frissons, bouche sèche, maux de tête, et éventuellement, nausées. À titre de comparaison, une déficience en vitamines et en minéraux peut parfois prendre des semaines, voire des années, avant de produire des symptômes.

Le corps humain est constitué de 58 à 67 % d'eau. L'eau se trouve à l'intérieur des cellules (40 à 42 % du poids), entre les tissus (11 à 15 %) et dans le sang (4 à 5 %). À moins de maladie grave, seule la masse d'eau dans le sang peut varier facilement.

Chez la personne diabétique, lorsque la glycémie s'élève, on remarque que les premiers signes en sont l'augmentation du volume urinaire et de la soif. C'est ce qui explique que lorsque la glycémie se normalise, la soif diminue. Mais attention, il existe de rares exceptions : certaines personnes qui ont une glycémie élevée ne ressentent pas la soif, même si elles urinent beaucoup. Il faut alors être très vigilant car la personne va se déshydrater rapidement.

Il y a risque de déshydratation quand l'organisme perd de l'eau plus rapidement qu'il n'arrive à la remplacer. Une personne déshydratée se sent souvent nauséuse et faible. Sa peau et ses muqueuses sont sèches et sa coordination musculaire peut être perturbée.

L'eau est nécessaire à chacune des réactions chimiques qui se produisent dans notre corps. Elle est aussi la substance intermédiaire par laquelle s'effectuent tous les processus organiques, agissant comme solvant, se mélangeant avec les nutriments, les enzymes et les hor-

mones. L'eau favorise la digestion et le transport des substances nutritives dans le système sanguin. Elle lubrifie les articulations et contribue à régulariser la température du corps : lorsque le corps transpire, l'évaporation de l'eau nous rafraîchit. Elle sert de véhicule pour éliminer les déchets (plus on boit de l'eau, moins notre urine est foncée) et aide à combattre la constipation. Bref, l'eau est un solvant qui intervient dans toutes les fonctions vitales : la digestion, la circulation et l'excrétion. Il ne faut donc pas traiter à la légère les besoins en eau du corps.

SIX À HUIT VERRES D'EAU suffisent habituellement à satisfaire les besoins d'une personne, mais souvent il faut en boire plus pour remplacer le liquide qui a été éliminé en faisant de l'exercice ou lorsqu'il fait très chaud ou s'il y a maladie (fièvre, diarrhée, vomissement). Au total, une personne sédentaire vivant dans un climat tempéré perd deux à trois litres d'eau par jour et encore plus lorsqu'elle s'active et que la température ambiante augmente. Chez les personnes souffrant de lithiase rénale (pierres au rein), on recommande une ingestion minimale de deux litres et plus de liquide.

L'eau dans les aliments

La viande contient 75 % d'eau, le pain 55 %, les fruits 85 % et les légumes en moyenne 90 %. Cependant même si nous « mangeons » beaucoup d'eau, il nous faut ajouter environ de 1 à 1,5 litre d'eau par jour pour compenser les pertes normales.

Chaque jour un adulte perd de deux à trois litres d'eau : par les poumons (300 ml), la peau (700 ml), les selles (100 ml) et la majeure partie par les urines (1 400 ml). Une activité physique intense fait perdre plus d'eau alors qu'une atmosphère sèche en fait perdre moins. Ces pertes sont compensées par l'alimentation et par l'action de systèmes particuliers de l'organisme (hormones antidiurétiques). Ainsi, dès qu'il y a baisse de concentration d'eau dans le sang, les hormones antidiurétiques se mettent au



**LA CONSOMMATION
DE CAFÉ, DE THÉ OU DE
BOISSONS GAZEUSES
ET DIÈTES
NE REMPLACE
PAS L'EAU.**

travail et bloquent toute nouvelle sortie d'eau jusqu'à ce que la concentration des éléments minéraux soit rétablie. S'il en était autrement, l'organisme serait totalement dérégulé dès qu'il aurait perdu 10 % de son eau et la mort surviendrait après une perte de 20 %.

La consommation de café, de thé ou de boissons gazeuses et diètes ne remplace pas l'eau. On peut les consommer en plus de la quantité d'eau recommandée. Et n'oubliez pas que la caféine qu'ils contiennent agit comme agent diurétique et votre corps éliminera peut-être plus d'eau qu'il ne devrait. L'alcool est considéré comme déshydratant et riche en calories.

Des eaux pour tous les goûts

Il est préférable de boire de l'eau du robinet ou de l'eau de source. Pour donner du goût, il est possible de rajouter du citron ou de la lime à l'eau ou encore avoir des eaux de source aromatisées. Le sel que contiennent les eaux minérales peut causer parfois de la rétention. Puisque hypertension est souvent associée au diabète de type 2, il faut être prudent avec tous les produits salés.

On ne boit jamais trop d'eau...

Pour certaines personnes, ou quand votre glycémie est normale, boire de l'eau régulièrement n'est pas aussi naturel que l'on serait porté à le croire. Pourquoi alors ne pas utiliser quelques trucs pour en augmenter la consommation ? Par exemple, ayez un pichet d'eau à portée de main sur votre table de travail. Pour les chauffeurs de taxis, d'autobus ou les employés de la construction, on peut remplir un thermos ou apporter une bouteille d'eau de source sur les lieux de travail.

Boire un grand verre d'eau au début du repas, hydrate et aide à couper l'appétit. Comme apéritif, optez pour une eau de source. L'habitude est maintenant entrée dans nos mœurs et c'est tant mieux. L'alcool ouvre l'appétit et est une source de calories vides en plus de déshydrater... Pour le lendemain de veille, souvenez-vous que boire beaucoup d'eau ne nuit pas ! Vous passez devant une fontaine d'eau, alors ne ratez pas l'occasion de vous rafraîchir et prenez quelques bonnes gorgées. Vous avez un mal de tête lancinant et pénible ? Un bon verre d'eau s'impose, renouvelez-le si le mal perdure.

Boire beaucoup d'eau, règle générale, ne représente pas de danger. Sauf lorsque certaines conditions médicales limitent la consommation (comme chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale ou cardiaque). Votre médecin, votre pharmacien ou votre diététiste vous conseillera de façon judicieuse à ce sujet si vous avez des doutes.

Si une trop grande quantité d'eau ne fait ni maigrir ni guérir miraculeusement (l'eau ne contient ni énergie, ni calories) elle peut cependant vous rendre de nombreux services. Boire plus d'eau vous aidera à modérer vos collations, à diminuer votre appétit, à améliorer votre digestion, à cesser de fumer, à réduire votre consommation de café, de boissons gazeuses et d'alcool, à diminuer vos maux de tête et à récupérer après un exercice physique intense.

Alors ne vous gênez surtout pas, buvez beaucoup d'eau.

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez consulter le site www.extenso.org, un centre de renseignement sur la nutrition humaine. On y retrouve des informations spécifiques sur les diverses eaux.

